

DROGA DO ZDROWIA

NUMER 2 LUTY 1937 ROK

DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz
Aż się zepsujesz.

Jan Kochanowski

L U T Y

NUMER 2 ROK VII

Bo nic nad zdrowie
Ani lepszego, ani gorszego.
Gdzie nie ma siły
I świat nie miły.

Jan Kochanowski

WSKAZÓWKI I RADY DLA KOBIET BRZEMIENNYCH

Ciąża, poród i połóg — to okres bardzo ważny w życiu kobiety, tak ze względu na nią samą, jak na przyszłość dziecka, które ma przyjść na świat. Niejednokrotnie szczęśliwe rozwiązanie, zdrowie matki i dziecka zależy od umiejętnie i mądrze stosowanych zasad higieny w ciągu miesięcy poprzedzających poród. Dlatego podajemy tutaj parę najogólniejszych rad i wskazówek dla kobiet brzemiennych.



Każda kobieta zauważywszy zatrzymanie się miesiączki powinna udać się do lekarza, by stwierdzić czy przyczyną tego braku jest ciąża czy też jakaś choroba (blednica, zaburzenia psychiczne, gruźlica). Doświadczony lekarz już w szóstym, a nawet w czwartym tygodniu postawi diagnozę. O ile istotnie zachodzi przypadek brzemienności, lekarz winien pouczyć pacjentkę jak ma się w tym okresie zachowywać — silny zwłaszcza nacisk musi położyć na dietę.

Ciąża nie jest stanem chorobowym i na ogół kobieta powinna prowadzić dotychczasowy normalny tryb życia — doświadczenie jednak ostatnich lat wykazało, że sposób odżywiania się nie jest rzeczą obojętną. Wiemy dzisiaj, że wiele uciążliwych objawów, które zatruwały dawniej życie kobiet brzemiennych, wynika z fałszywego sposobu odżywiania się. Skłonność do długotrwałych wymiotów, wyrzutów na skórze, kurczy i t. p., znika zupełnie przy zastosowaniu odpowiedniej diety, nade wszystko po ograniczeniu spożywania w nadmiernej ilości tłuszczów i białka. Dlatego doradzamy usilnie każdej kobiecie mającej zostać matką, by trzymała się ściśle niżej podanych przepisów dietetycznych. I tak dla zdrowia młodej matki i rozwoju płodu potrzebne jest spożywanie znacznej ilości węglowodanów pod postacią cukru, mąki, jarzyn, sałat, owoców surowych, gotowanych potraw mącznych i ziemniaków — mięso natomiast należy ograniczyć do czterech razy w ciągu tygodnia — z tego tylko dwa razy smażone. — Brak mięsa można zastąpić kawałkiem surowej szynki i jednym jajkiem dziennie. Poza masłem żadnych tłuszczów używać nie wolno. Z napojów polecamy wody mineralne, mleko, herbatę, kawy zbożowe i lemoniady. Smalec, tłuste mięsiwa, wędliny, marynaty, konserwy, ostre przyprawy, ryby wędzone, napoje wyskokowe działają szkodliwie. Zwracamy uwagę, że kawa palona z grochu może wywołać nawet poważniejsze zaburzenia.

Tego rodzaju dieta zapewnia przyszłej matce normalny przebieg ciąży, pomyślny poród i nieprzekarmiane, lecz dobrze i normalnie rozwinięte dziecko. Obserwacja wykazała, że takie odżywianie idzie po linii zapotrzebowań organizmu, ponieważ kobiety brzemienne zdradzają wstręt do tłuszczów i mięsa, natomiast dobrze znoszą jarzyny i owoce.

. Trawienie u ciężarnych często bywa upośledzone — można je jednak uregulować prostymi, domowymi środkami — np. przy pomocy spożywania surowych owoców, lub picia szklanki zimnej wody przed pierwszym śniadaniem. Przy długotrwałym zaparciu można stosować gorzką sól, lub wodę karlsbadzką — ostrzejsze środki, takie jak olej rycynowy, lub pigułki czyszczące o niewiadomym składzie, działają również i na macicę, przeto lepiej ich unikać, wywołują bowiem boleści. Ogromne znaczenie nie tylko dla trawienia, ale dla całego procesu przemiany materii mają przechadzki na świeżym powietrzu, jest to bowiem najprostszy sposób dostarczania organizmowi tlenu, niezbędnego dla zdrowia matki i rozwoju dziecka. Kąpiele w letniej wodzie 35° C z dodatkiem ekstraktu szpilek sosnowych zaostrzają działalność skóry i powodują żywszą przemianę materii, dlatego kobieta brzemienna powinna kąpać się dwa razy w tygodniu, jednak nie częściej. Nacierania t. zw. wódką francuską, lub wodą kolońską przyjemnie odświeżają skórę i ułatwiają jej oddechanie.

O ile kobieta ma skłonność do poronień, lub przedwczesnych porodów, musi zwracać większą uwagę na swe zdrowie w okresach, na które w normalnym czasie przypada miesiączka. W tych dniach trzeba unikać kąpieli, stosunków płciowych, wszelkich wstrząśnień, nadmiernej pracy i ruchu. Podróżowanie w ostatnich sześciu tygodniach jest niewskazane. Od połowy ciąży kobieta powinna nosić opaskę, która by podtrzymywała powłoki brzuszne.

O przygotowaniach do zbliżającego się rozwiązania należy pomyśleć wcześnie i nie odkładać ich na ostatnią chwilę. Jeżeli ktoś w domu nie ma odpowiednich warunków do odbycia porodu, powinien zamówić sobie miejsce w lecznicy. W przeciwnym razie należy pomyśleć o dobrej położnej, oraz przygotować sobie wszystko co jest do porodu potrzebne. A więc jedno prześcieradło gumowe, kilka płóciennych, czyste ręczniki, irygator, basen, spirytus, kseroform, bandażyki oraz wyprawkę dla dziecka.

Porodu bliżej tutaj nie omawiamy, nie podajemy też przepisów higienicznych, należy to bowiem do położnej lub lekarza.

Dr. Bogdan Mariański.

Z LEKARSKIEJ PRAKTYKI UBEZPIECZENIOWEJ

ZDARZA się niejednokrotnie, że lekarze praktykujący zniechęcają się do chorych z powodu t. zw. braku z ich strony wdzięczności. Dotyczy to szczególnie praktyki lekarzy ubezpieczeń społecznych, którzy z większym nakładem wysiłku i pracy zdobywają zaufanie swoich pacjentów ubezpieczeniowych.

Jest bowiem rzeczą zrozumiałą, że na skutek kampanii prowadzonej przeciw ubezpieczeniom w ogóle a ubezpieczeniu chorobowemu w szczególności — pacjenci ubezpieczeniowi odnoszą się z pewnym krytycyzmem i niejako niedowierzaniem do wyznaczonych im z urzędu lekarzy ubezpieczeniowych. Trzeba jednak przyznać, że dobrzy i sumienni lekarze ubezpieczeniowi takie zaufanie zdobywają, zwłaszcza jeśli potrafią zrozumieć specjalną psychikę swojej klienteli ubezpieczeniowej, tak różnej od klienteli z praktyki prywatnej.

Że takie różnice w rzeczywistości zachodzą, pozwolę sobie przedstawić to i zilustrować na następującym przypadku, tę odmienną psychikę charakteryzującym.

Otóż w dniu 20. V. 1935 r. zgłasza się do mnie żona ubezpieczonego majstra murarskiego o poradę lekarską, jako uprawniona do leczenia na rachunek Ubezpieczalni Społecznej.

Już pierwsze „wejrzenie" manifestujące się bladością twarzy, lekką dusznością przy zwykłej rozmowie i nieznaczne pokaszliwanie kierują moją myśl ku schorzeniu płucnemu. Przeprowadzone z chorą wywiady wskazują, że choruje od roku na „płuca". Z powodu bezrobocia mąż jej nie mógł znaleźć pracy, więc nie miała prawa do leczenia się w ubezpieczalni.

Była u lekarza prywatnego i ten jej oświadczył, że „psują się płuca", że trzeba by się dobrze odżywiać a najlepiej wyjechać do leczenia w sanatorium, gdzieś w góry. Tymczasem kazał przychodzić na zastrzyki wapienne, bo inaczej „będzie źle".

Z braku funduszów ociągała się trochę z tymi zastrzykami, ale gdy stan zdrowia zaczął się pogarszać, sprzedała jedyny swój majątek, jaki w posagu otrzymała to jest ½ pola.

Po trochę na leczenie a częściowo na utrzymanie domu poszło tych kilkaset złotych, zdobytych ze sprzedaży pola. Stan zdrowia uległ nieznacznej poprawie i pozwolił przetrzymać zimę. Od wiosny znowu czuje się gorzej, ale brak pieniędzy w ogóle, nie pozwala jej na dalsze leczenie się.

Ponieważ w związku z budową domów wojskowych mąż otrzymał zatrudnienie przed kilkoma dniami, zgłasza się do leczenia w ubezpieczalni i prosi, aby ją ratować. Ma lat 30 a przy tym czworo małych dzieci i chciała by swoje życie chociaż na parę lat przedłużyć, aby móc dzieci te podchować, iżby sierotami nie zostały.

Badaniem przedmiotowym stwierdziłem obustronny proces gruźliczy w płucach z zajęciem górnego płatu po stronie lewej oraz górnego i środkowego po stronie prawej. Temperatura w chwili badania t. j. przed południem wynosiła 38° C.

Prześwietlenie potwierdziło moje rozpoznanie, wykazując ponadto w polu podszczytowym prawym jamę, wielkości orzecha włoskiego.

Badanie plwociny stwierdziło obecność laseczników Kocha, to jest zarazków, które gruźlicę wywołują i są zakaźne dla otoczenia chorego, przez jego kaszel, plwocinę oraz kontakt z nim samym i jego sprzętami jak łyżki, chustki do nosa i t. p.

Zorientowałem się, że tu trzeba działać szybko i energicznie. Wypisałem więc t. zw. kartę badania stanu zdrowia z opisem stwierdzonych zmian chorobowych i po podpisaniu jej przez władze ubezpieczalni odesłałem do sanatorium górskiego ubezpieczeniowego z wnioskiem na 6 tygodniowe leczenie.

Sanatorium bowiem musi mieć ułatwioną pracę administracyjną i dlatego trzeba było dla jego użytku tę kartę wypełnić, co przecież nie jest dla lekarza tak bardzo uciążliwym.

Celem przyspieszenia biegu sprawy porozumiałem się z dyrekcją sanatorium telefonicznie, aby szybciej dla chorej uzyskać miejsce. Trzeba bowiem wiedzieć, że sanatoria ubezpieczeń społecznych mają obecnie do tego stopnia usprawnioną gospodarkę, że nawet przez jeden dzień łóżko nie jest wolne.

Rzeczywiście udało się uzyskać dla chorej termin przybycia za 4 dni. Zawiadomiłem ją o tym natychmiast, aby mogła uporządkować jeszcze sprawy domowe i przygotować się do wyjazdu i poleciłem zgłosić się mężowi lub komuś z rodziny po odbiór pieniędzy na drogę, zlecenie na przyjęcie do sanatorium. Tak więc ziściły się marzenia chorej o nieosiągalnym dla niej leczeniu sanatoryjnym w górach w roku ubiegłym, gdy nie miała jeszcze prawa do leczenia na rachunek ubezpieczalni a sama na to pieniędzy nie posiadała.

Ponieważ 6 tygodniowy okres leczenia w sanatorium był niewystarczający, przedłużono jej to leczenie na wniosek sanatorium na dalszych 4 tygodnie.

Z uwagi na to, że chorej założono w sanatorium prawostronną odmę płucną, bo to jest przy dzisiejszym stanie wiedzy lekarskiej jedna z najskuteczniejszych metod leczniczych — trzeba było dopełnianie odmy kontynuować.

W tym celu dojeżdżała chora do wojewódzkiego szpitala i ubezpieczalnia, mimo, że wedle ustawy o ubezpieczeniu społecznym należy się tylko 13 tygodni leczenia w jednym roku kalendarzowym dla jednego członka rodziny — leczenie to przedłużyła.

Chora dojeżdżała początkowo dwa razy w miesiącu do dopełniania odmą a następnie tylko jeden raz na miesiąc.

Dzięki więc leczeniu kosztem ubezpieczalni chora wróciła do zdrowia i prosiła tylko Boga o pracę dla męża, bo możność pracy męża dawała i jej prawo do leczenia się w ubezpieczalni, zupełnie bezpłatnie.

Ja osobiście pretensji o wdzięczność ze strony chorej nie miałem, jakkolwiek biorąc rzecz obiektywnie, poczyniłem szereg ułatwień do zakresu moich obowiązków jako lekarza ubezpieczeniowego już nie należących.

A jednak ta sama chora po powrocie z sanatorium, gdzie przebywała przez 10 tygodni miała do mnie i do ubezpieczalni pretensje, dlaczego jej dłużej w tym sanatorium nie pozostawiono. Przecież nie jest chyba wyleczona, skoro musi dojeżdżać do dopełnień odmą. Nie chciała czy nie mogła w swoim egoiźmie, wynikającym zresztą z nieświadomości — zrozumieć, że są inni chorzy tacy jak ona, którzy też potrzebują tego leczenia i że nie można kosztem przywilejów dla jednego, krzywdzić drugich.

Dla niej dalsze leczenie sanatoryjne nie było już konieczne, bo dalsze dopełniania odbywały się ambulatoryjnie. Oczywista, że dalszy pobyt tej chorej w sanatorium nie zaszkodziłby jej a tylko pomógł, ale niestety i ubezpieczalnie nie rozporządzają takimi środkami finansowymi, aby mogły trzymać jednego chorego w sanatorium przez kilka miesięcy.

Przecież nawet bogatych ludzi, leczących się prywatnie, nie bardzo stać na kilkumiesięczne leczenie w sanatoriach.

Jak już wyżej wspomniałem, pretensji i żalu do chorej nie miałem za jej wyrzuty pod moim i ubezpieczalni adresem. Obiecałem jej tylko ułatwić leczenie sanatoryjne w r. 1936.

Obietnicy jednak nie dotrzymałem, bo przeniosłem się w międzyczasie na inne miejsce. Ale napewno mój następca krzywdy chorej nie zrobił.

Lekarzowi bowiem nie wolno oczekiwać wdzięczności ze strony chorego, bo należyta pomoc lekarska i ułatwienie jej uzyskania dla chorego, musi być uważane przez lekarza ubezpieczeń społecznych za jego obowiązek, który wdzięczności nie wymaga. I jakkolwiek lekarz ma te same słabostki co każdy inny śmiertelnik i na odczuwanie wdzięczności mógłby też być wrażliwym — nie mniej jednak wdzięcznością dla niego jest poczucie dobrze spełnianego obowiązku wobec chorego. *Dr. Piotrowski*

HIGIENA CHORYCH NA GRUŹLICĘ

CHORZY na gruźlicę łatwo zapadają na inne choroby, które opóźniają i często uniemożliwiają powrót do zdrowia. Należy więc znać najważniejsze prawidła higieny, które chronią przed tymi przypadkówymi powikłaniami.

Pierwszym i najważniejszym warunkiem jest utrzymywanie w czystości skóry, która jest narządem i to narządem bardzo ważnym, gdyż przez zachodzące w niej czynności fizjologiczne utrzymuje ciepłotę ciała na stałej wysokości. Raz dziennie, najlepiej rano, należy myć całe ciało, przesuwając po nim zmoczony w wodzie ręcznik, następnie wytrzeć silnie skórę suchym ręcznikiem. Zmywanie to powinno obowiązywać wszystkich chorych nie gorączkujących. Woda do zmywania chorych leżących w łóżku, powinna mieć nieco wyższą temperaturę. Raz w tygodniu należy brać kąpiel, która nie powinna trwać długo, przy czym ciepłotę wody należy utrzymać w temp. 36°—37° C. Rano i wieczorem zmywamy twarz, przez co nie tylko usuwamy nagromadzony na niej kurz i brud, a także wzmacniamy ośrodkowy układ nerwowy.

Duża ilość zakażeń pochodzi z braku czystości ust i zębów. Dlatego też dziurawe zęby należy plombować, a zdrowe chronić przed zepsuciem przez mycie dwa razy dziennie szczotką.





Jamę ustną i gardło trzeba płukać po każdym posiłku w lecie zimną a w zimie ciepłą wodą.

Pokój chorego powinien być umeblowany skromnie, a więc tylko najpotrzebniejsze sprzęty i to bez żadnych materiałów bawełnianych lub wełnianych, gdyż odrywające się od nich cząstki tworzą pył, szkodliwy dla chorych na płuca. Przy sprzątaniu pokoju należy pacjenta z niego usunąć. O ile to jest niemożliwe ustawić łóżko koło otwartego okna, a podłogę zmiatać mokrą ścierką, aby uniknąć kurzenia. Następnie rozpylić płyn lekko odkażający lub czystą wodę.

Przedmioty służące do osobistego użytku chorego a więc miednice, szklanki i t. p. powinny być innego koloru lub kształtu, niż otoczenia, aby uniknąć zamiany.

Chorzy na gruźlicę powinni ubierać się cieplej, niż ludzie zdrowi. Prócz zwykłej bielizny powinni nosić cienki trykotowy staniczek, który przylegając do ciała uniemożliwi mu szybkie parowanie, a co za tym idzie, oziębienie.

Należy pamiętać o tym, że najmniejsze nawet przemoczenie nóg powoduje zaziębienie.

Chorzy na gruźlicę powinni unikać ożywionych dyskusyj i zabaw i przestrzegać higieny moralnej.

Gruźlik może się ożenić po zupełnym wyzdrowieniu, jeśli po roku upewni się, że nie było nawrotów choroby.

Dr. St. L.



Ważenie dziatwy. Badania lekarskie

M A T K I

MATKI! Jeżeli chcecie mieć zdrowe i silne dzieci, zapiszcie je do „Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem". Tam pouczą Was jak należy chować i żywić niemowlę. Zdrowi rodzice mają zdrowe dzieci. Rodzice powinni dbać o swoje zdrowie.

Kobiety ciężarne powinny zwracać się do lekarza, który orzeknie, czy wydać mogą na świat zdrowe dziecko i jak mają żyć, aby zachować zdrowie.

Kobieta ciężarna powinna dłużej, niż zwykle spać, odpoczywać w ciągu dnia, mieć dużo świeżego powietrza, spokój moralny, dobre odżywianie i częstą niezbyt gorącą kąpiel. Zaparcia stolca należy unikać, a jeżeli trwa czas dłuższy, należy zwrócić się do lekarza po poradę.

Kobietom ciężarnym nie wolno pić alkoholu, a bez wiedzy lekarza używać lekarstw. W razie najmniejszych zaburzeń (częste zawroty głowy, bóle w dole brzucha, krwawienia z części rodnych) należy się zaraz zwrócić do lekarza.

Każde niemowlę potrzebuje spokojnego i długiego snu, czystego i osobnego łóżeczka, ciepłego odzienia, codziennej kąpieli, czysto i właściwie sporządzonego pożywienia.

Sen niemowlęcia w pierwszych tygodniach życia trwa do 20-tu, starszego do 16-tu godzin na dobę. Nie usypiać dziecka kołysaniem. Leżąc w łóżeczku, samo powinno zasnąć. Puchowe poduszki i pierzynki są niezdrowe. Kocyk wełniany dla ciepła zupełnie wystarczy. Nie krępuj rączek i nóżek dziecka, ubieraj je luźno. Dbaj o dobre powietrze w pokoju. Latem trzymaj dziecko na świeżym powietrzu, jednak nie w słońcu. Kąp dziecko codziennie, nie wymywaj mu jamy ustnej! Staraj się o czystość dookoła Twego dziecka! Podłogę codziennie starannie odkurzaj. Czystość jest najważniejszym warunkiem zdrowia niemowlęcia.



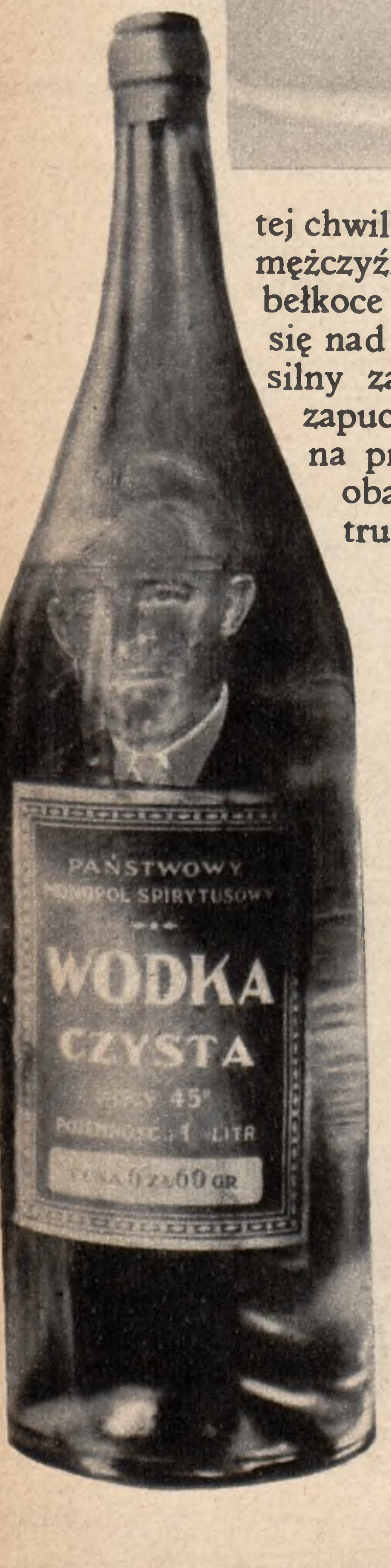
Poradnia dla dzieci

Z pamiętnika lekarza (wódka i nóż)



W ubiegłą sobotę miałem dyżur w szpitalu. Dzień był dziwnie „urodzajny"; co chwilę zajeżdżała karetka Pogotowia przywożąc chorych.

Pod wieczór ruch trochę osłabł. Zmęczony bardzo poszedłem do pokoju dyżurnego i zamierzałem się choć na godzinkę położyć, kiedy telefon wezwał mnie znów do izby przyjęć. Idę — drzwi szeroko otwarte, nosze z chorym stoją na ziemi, drugie właśnie w tej chwili wnoszą do pokoju. Chorzy — dwaj młodzi mężczyźni — jeden całkiem nieprzytomny, drugi bełkoce coś i rozgląda się dokoła. Gdy pochylam się nad nim — pytając co mu dolega, uderza mnie silny zapach alkoholu. Twarz obrzękła, czerwona, zapuchnięte oczy i przesiąknięte krwią bandaże na prawej ręce. Drugi — ma również prawą rękę obandażowaną, prócz tego prowizoryczny opatrunek na szyi i twarzy. Śpi, mrucząc coś niezrozumiale i rzucając się przez sen, — zapach wódki otacza go dokoła, tak, że czuć ją nawet na odległość. Wypytuję towarzyszącego mu krewniaka — co się stało, opowiada mi zwyczajną „sobotnią" historię: są to dwaj bracia, którzy wraz z paru przyjaciółmi, poszli sobie na kieliszek. — Tych kieliszków było sporo — przy wódce i rozmowie — wiadomo, że może dojść do różnicy zdań, więc zaczęli sobie przymawiać. Od słowa do słowa — zaczęła się kłótnia, w czasie kłótni, któryś, najbardziej krewki, schwycił za nóż, który przecież każdy szanujący się człowiek „od wypadku" nosi w kieszeni. Naturalnie reszta towarzystwa również złapała za noże i zaczęła się bijatyka aż miło. Może byłby się o tym nikt nie dowiedział, ale na nieszczęście krzyki zwabiły policjanta, który przechodził w pobliżu i położył kres zabawie. Wszyscy uczestnicy bójki ociekali krwią z zadanych sobie ran i zataczali się na nogach, ale, że jeszcze zajadłość w sercach, podsycana działaniem alkoholu, nie wygasła, więc po raz drugi rzucili się na siebie, nie zwracając uwagi na obecność lekarza z Pogotowia, który opatrywał im rany. Z trudem rozdzielono podchmielonych awanturników — lżej rannych odsyłając do domów, a dwóch braci z cięższymi ranami do szpitala. Wysłuchawszy tej smutnej historii, zająłem się transportem chorych na oddział chirurgiczny, gdzie zaraz założono im opatrunki.



Nazajutrz rano — poszedłem ich odwiedzić, trafiłem właśnie na poranną wizytę lekarską. Prymariusz, oglądał rannych i po jego poważnej strapionej twarzy, poznałem, że coś nie jest w porządku.

Istotnie — okazało się, że u obu braci w następstwie ran zadanych brudnym nożem, wystąpiła tzw. flegmona gazowa. Jest to straszna choroba, bo nie można jej opanować innym sposobem, jak tylko za pomocą radykalnego zabiegu, a więc odcięcia, amputacji chorej kończyny. Zarazek wywołujący flegmonę gazową, żyje w ziemi, stąd bardzo często trafiały się zakażenia nim w czasie wojny, przy ranach zadanych odłamkiem granatu i u przysypanych ziemią. Rana zakażona zarazkiem flegmony gazowej staje się ciemna, wydziela cuchnącą, rzadką ropę, a okolica jej, przy dotknięciu wydaje trzeszczenie, szelest drobnych pęcherzyków gazu, który wytworzony przez zarazki, gromadzi się pod skórą w zajętych tkankach. Ale największą grozą tej strasznej choroby, jest jej nadzwyczaj szybkie posuwanie się i niechybna śmierć, o ile zaniedba się leczenia.

Nasi chorzy, którzy dopiero rano oprzytomnieli i ze zdumieniem zobaczyli, że znajdują się w szpitalu (nic bowiem z wczorajszych przeżyć nie zostało im w pamięci) — nie mogli długo zrozumieć, co im grozi. Gdy dowiedzieli się, że musi się im odjąć prawą rękę — zaprotestowali stanowczo.

Dopiero długotrwałe perswazje i tłumaczenia zdecydowały ich na wybór dożywotniego kalectwa — zamiast niechybnej śmierci.

Długo nie mogłem się otrząsnąć z wrażenia — do dziś często przychodzą mi na myśl ci dwaj, pełni sił ludzie i ich straszne kalectwo, które jeszcze tyle lat będą zmuszeni znosić.

Ale chyba wódki — która była przyczyną ich nieszczęścia — już więcej do ust nie wezmą!

Lek. J. B.



BÓLE GŁOWY



ZDARZAJĄ się czasem ludzie (częściej na wsi niż w mieście), którzy nie wiedzą zupełnie, co to jest ból głowy i o sobie mówią z prostotą: „Głowa nie boli mnie nigdy, nie wyobrażam sobie nawet, jak to wygląda". Ludzi tych należy zaliczyć do rzadkich wyjątków, na ogół bowiem wszyscy znamy się dobrze z tym cierpieniem, które często odbiera nam całkowicie możność odczuwania radości życia i korzystania z jego dobrodziejstw. Pospolitość tego zjawiska skłania nas do omówienia jego istoty na tym miejscu.

Przyczyny powodujące bóle głowy są wielorakie, a zawsze wskazują na jakieś niedomagania ustroju. I tak, bóle głowy występują w stanach gorączkowych, towarzyszących chorobom zakaźnym, np. grypie, durowi i t. p. podczas schorzeń czy to żołądka, czy całego przewodu pokarmowego; u kobiet występują one również często w razie choroby narządów płciowych. Oczywiście, różne schorzenia narządów, znajdujących się w czaszce, wyrażają się w pierwszym rzędzie w t. zw. bólach głowy. Mamy tu na myśli oczy, nos, mózg.

Źródłem bólów głowy bywają także zatrucia alkoholem i nikotyną, czadem z pieca lub gazem, występują one podczas schorzenia nerek i w artretyźmie, znane t. zw. bóle reumatyczne, pojawiające się po zaziębieniach, oraz bóle spowodowane u młodocianych nadmiernie szybkim wzrostem.

Bóle głowy umiejscowiają się w różnych okolicach czaszki, zależnie od źródła niedomagań, z którymi są związane. I tak są ludzie, którzy cierpią na bóle czoła, skroni, potylicy lub „całej głowy". Ból np. prawej strony czoła jest znamienny dla schorzeń żołądkowych i jelitowych.

Jak widzimy, przyczyny bólów głowy są bardzo różnorodne, bezpośrednią jednak ich przyczyną są zazwyczaj zaburzenia w układzie krążenia, nadmierny przypływ lub odpływ krwi od mózgu powoduje dotkliwe cierpienia.

Jest rzeczą zrozumiałą, że człowiek dąży do usunięcia dolegliwości, które tak bardzo utrudniają pracę i pozbawiają życie wszelkiego uroku, dlatego podamy tu kilka wskazówek, mogących przynieść ulgę cierpiącym na bóle głowy. Na bóle, przemijające, które występują po nadużyciu alkoholu, lub przepaleniu się dobrze jest zastosować okłady zimne lub gorące, natomiast zażywanie proszków bez wyboru i bez porady lekarza należy bezwzględnie zganić, ponieważ podobne postępowanie nie usuwa źródła choroby. Oczywiście, trudno w razie przemijającego, krótko trwającego bólu zwracać się do lekarza, natomiast z naciskiem jednak podkreślamy konieczność zasięgnięcia porady lekarskiej, jeżeli ból trwa dłużej lub powtarza się okresowo. Posługiwanie się doraźnymi i dowolnie stosowanymi środkami zazwyczaj więcej szkodzi, niż pomaga. Lekarz cały ustrój zbada dokładnie, odkryje źródło złego i usunie je przy pomocy celowego leczenia. *Dr. Kazimierz Polny*

Gruźlica nie szczędzi nikogo — przede wszystkim zagraża dzieciom. Walczyć z gruźlicą musi całe społeczeństwo

Najłatwiej ulegają gruźlicy dzieci, szczególniej z otoczenia chorych.

Rozszerzaniu się gruźlicy sprzyjają przeludnione, ciemne, wilgotne mieszkania, złe odżywianie, przepracowanie i nadużywanie trunków.

Od gruźlicy można się ustrzec, zachowując pewne ostrożności. Należy unikać styczności z chorymi na gruźlicę, z kaszlącymi i plującymi. Przede wszystkim przed zetknięciem się z takimi chorymi należy chronić dzieci, nie dopuszczać aby były one pielęgnowane, całowane przez nich i wspólnie z nimi sypiały. Wszystkich należy pouczać o odpowiednim zachowywaniu się podczas kaszlu i kichania w celu uniknięcia rozpryskiwania się drobnych kropelek śliny wokoło siebie (dzieci wdrażać do tego od lat najmłodszych), aby podczas tych czynności odwracali głowę od otoczenia i zasłaniali usta chusteczką, pluli tylko do spluwaczek, nigdy zaś na podłogę lub ulicę, aby wszyscy, a szczególniej dzieci, używali tylko dla siebie przeznaczonych naczyń stołowych, noży i widelcy, oraz spali oddzielnie na własnej pościeli. Małym dzieciom winno się podawać mleko krowie tylko gotowane. Wszyscy muszą pamiętać, że widne, słoneczne mieszkania, częste ich przewietrzanie, nawet w zimie, czyste utrzymywanie ciała przez codzienne jego mycie, należyte odżywianie, odpowiedni odpoczynek po pracy, wystrzeganie się trunków — są to najskuteczniejsze sposoby zachowania zdrowia.

Wczesne rozpoznanie cierpienia przez lekarza i odpowiednie leczenie może niejednokrotnie ocalić życie i przywrócić zdrowie.

Walkę z gruźlicą musi prowadzić całe społeczeństwo — obowiązkiem każdego obywatela kraju jest czynny w niej udział. Cały kraj musimy pokryć siecią poradni, odpowiednią ilością specjalnych szpitali i sanatoriów, aby wszędzie każdy miał zapewnioną pomoc lekarską i opiekę pielęgniarską. Musimy stworzyć tyle łóżek w szpitalach i sanatoriach, aby każdy początkujący chory miał możność kuracji, a niebezpieczni dla otoczenia mogli być wczas odosobnieni i leczeni.

Co jada mały Staś



Staś rozsądnym jest
człowieczkiem,
Lubi bardzo chlebuś
z mleczkiem.



Wstaje rano wesół, żwawy,
Nie chce herbaty i kawy,



Umywszy się grzecznie czeka,
Aż mu dadzą kubek mleka.



Potem z małej skrzynki w sieni,
Bierze jabłko do kieszeni.



Kiedy bawić się przestanie,
Zje je na drugie śniadanie.



A na obiad talerz zupki
Z jarzynami, a w niej krupki.

Staś od mięsa marchew woli,
Z wieprzowiny brzuszek boli.

A najlepiej dla dzieciny
Jeść sałatkę i jarzyny.

Na deser, zadowolony,
Ma kompocik ocukrzony.



Podwieczorek - chleb z twarogiem
I już znowu jest za progiem.



Podśpiewując pędem leci,
Gdzie się bawią inne dzieci.

Na kolację znów owoce
I wyborna kaszka z mlekiem.



Tak się żywiąc, Staś napewno
Będzie silnym, zdrowym człekiem.

KRONIKA

Rak skóry. W Anglii, w Manchesterze, dr. Twort, kierownik pracowni badawczej komitetu walki z rakiem, zauważył u robotników, zajętych przy maszynach w przemyśle bawełnianym znaczną ilość przypadków raka skóry. Po długotrwałych badaniach stwierdził, że maszyny, oliwione specjalnymi smarami, wytwarzanymi z łupków mineralnych, przy szybkich obrotach rozpryskują cząstki smarów, którymi przesiąkają ubrania robotników. Oleje te zawierają składniki, drażniące skórę, na skutek czego po pewnym czasie rozwija się rak skóry.

Odkrycie dr. Tworta ma wielkie znaczenie, zarówno naukowe, jak i praktyczne w walce z chorobami zawodowymi. Jest to sprawa nader ważna dla polskiego przemysłu naftowego, gdzie spotyka się wiele wypadków zachorowań na raka skóry, niektóre bowiem gatunki ropy naftowej, mają podobne składniki chemiczne, co smary, badane przez dr. Tworta.

HUMOR

UŚMIECHNIJ SIĘ!

— Proszę tranu za 25 groszy, ale świeżego tranu.

Aptekarz: Świeżego, mówisz? Myślisz, że za każdym razem zabijamy wieloryba, jak przyjdzie taki chłystek jak ty i chce mieć tranu za 25 gr?

*

Mama: Jedz kochanie szpinak, od tego będziesz miał piękne, zdrowe zęby.

Synek: To dlaczego nie dajesz szpinaku dziadziusiowi?

G. B. S.

Pewien młody autor czyta Bernardowi Shaw swą sztukę. W ostatnim akcie bohaterka sztuki truje się.

Gdy wreszcie autor nieśmiało zapytał o zdanie, Shaw odparł:

— Truje się? To niedobrze. Radzę panu, żeby się lepiej zastrzeliła. Potrzebny jest huk. Musi pan przecież obudzić publiczność.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie